

DIPLOMARBEIT

Lehrgang der Coach Akademie Schweiz

«Dipl. wertorientierter systemischer Coach & BeraterIn»
nach dem St.Galler Coaching Modell (SCM)®

Zürich, 22. März bis 8. September 2024

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	4
1.1	Klientensuche und Vorbereitungsgespräch.....	4
1.2	Meine Klientin.....	4
1.3	Honorar.....	4
2	Erste Coaching-Sitzung: Das kybernetische Dreieck.....	5
2.1	Vorgespräch.....	5
2.2	Schritte 1 - 5: das kybernetische Dreieck.....	5
2.3	Reflexion Klientin.....	6
2.4	Reflexion Coach.....	6
3	Zweite Coaching-Sitzung: Zielraum ausbauen.....	7
3.1	Rückblick.....	7
3.2	Berücksichtigung Feedback und Supervision Zielraum ausbauen.....	7
3.3	Reflexion Klientin.....	8
3.4	Reflexion Coach.....	8
4	Dritte Coaching Sitzung: Systemische Aufstellung Zielraum und Problemraum ausbauen.....	9
4.1	Rückblick.....	9
4.2	Berücksichtigung Feedback Supervision.....	9
4.3	Systemische Aufstellung Zielraum.....	10
4.4	Problemraum ausbauen.....	12
4.5	Reflexion Klienten.....	13
4.6	Reflexion Coach.....	13
5	Vierte Coaching Sitzung: Systemische Aufstellung Problemraum und Inner Kind-Prozess.....	14
5.1	Rückblick.....	14
5.2	Berücksichtigung Feedback Supervision.....	14
5.3	Systemische Aufstellung Problemraum.....	14
5.4	Inner Kind-Prozess.....	16
5.5	Reflexion Klientin.....	17
5.6	Reflexion Coach.....	17
6	Fünfte Coaching-Sitzung: Tiefenstruktur des Zielraums.....	19
6.1	Rückblick.....	19
6.2	Tiefenstruktur Zielraum.....	19
6.3	Reflexion Klientin.....	19
6.4	Reflexion Coach.....	19
7	Sechste Coaching-Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum.....	21
7.1	Rückblick.....	21

7.2	Tiefenstruktur Problemraum.....	21
7.3	Reflexion Klientin.....	22
7.4	Reflexion Coach.....	22
8	Siebte Coaching-Sitzung: Sollen-Müssen-Musterauflösung und Lebenslinie (Time-Line)	23
8.1	Rückblick.....	23
8.2	Sollen-Müssen-Musterauflösung.....	23
8.3	Die Lebenslinie (Time-Line)	24
8.4	Reflexion Klientin.....	25
8.5	Reflexion Coach.....	25
9	Gesamtreflexion	26
9.1	Gesamtreflexion Klientin	26
9.2	Gesamtreflexion Coach.....	26
9.3	Finaler Ziel- und Problemraum	28

1 Einleitung

1.1 Klientensuche und Vorbereitungsgespräch

Meine Klientin Sandra ist eine ehemalige Mitarbeitende von mir. Über ein Jahr lang hatten wir keinen Kontakt. Umso grösser war meine Überraschung und Freude, als sie sich vor einigen Wochen wieder bei mir meldete. Im Gespräch erzählte sie mir unter anderem, dass sie an ihrer aktuellen Arbeitsstelle unzufrieden sei und nicht wisse, in welche Richtung sie sich beruflich weiterentwickeln möchte.

Während unserem telefonischen Austausch habe ich ihr von meinem Lehrgang nach dem «St.Galler Coaching Modell (SCM)®» berichtet und erwähnt, dass ich für meine Diplomarbeit auf der Suche nach einer Klientin oder einem Klienten bin. Sie zeigte sich sehr interessiert, da sie die berufliche Unzufriedenheit sehr beschäftigt. Somit erklärte ich ihr den Aufbau des «St.Galler Coaching Modell (SCM)®» sowie den zeitlichen Umfang.

Wir sind so verblieben, dass sie sich nochmals Gedanken darüber macht und ob sie sich auf ein Coaching in dieser Art einlassen möchte. Bereits nach wenigen Tagen hat Sandra zugesagt.

1.2 Meine Klientin

Sandra ist 34 Jahre alt und arbeitet zurzeit als Sachbearbeiterin mit einem Pensum von 70 %. Zudem verfügt sie über die Ausbildung zur Dipl. Farbtherapeutin, hat sich im Bereich der Energiearbeit und der Dorntherapie weitergebildet und ist im Aufbau einer eigenen Praxis.

1.3 Honorar

Anstelle einer Bezahlung in Geldform erhalte ich von Sandra einige Therapien nach Wahl in ihrer Praxis.

2 Erste Coaching-Sitzung: Das kybernetische Dreieck

2.1 Vorgespräch

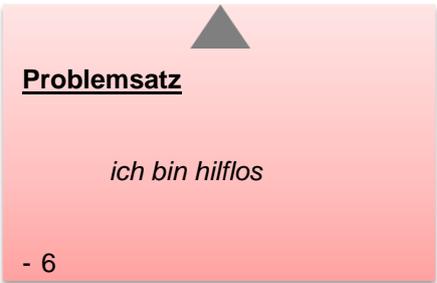
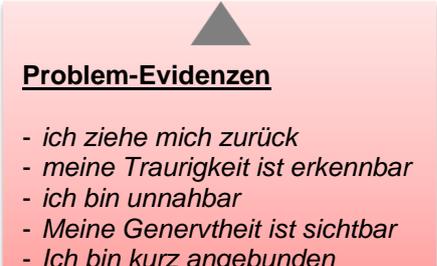
Nach der Begrüssung erkläre ich Sandra den Ablauf der ersten Sitzung. Zudem bedanke ich mich für ihr Vertrauen und erwähne, dass alles, was wir besprechen, in diesem Raum bleibt und nicht nach aussen getragen wird. Speziell betone ich, dass ich in meiner Rolle als Coach, im Gegensatz zur früheren Vorgesetzten, keine Ratschläge gebe, auch dann nicht, wenn sie danach fragen würde.

Da mein Büro zu klein ist für «Kontemplativ Gehen», habe ich mich für die «Ankomm-Übung im Sitzen» entschieden. Sandra lässt sich gerne darauf ein.

2.2 Schritte 1 - 5: das kybernetische Dreieck

Ich bitte Sandra, mir ihr Anliegen/Problem zu erzählen. Ihre Ausführungen halte ich in der «ich-Form» fest und sind *kursiv* geschrieben.

«Ich fühle mich im Anstellungsverhältnis sehr schnell nicht ausgefüllt. Mir werden meine Aufgaben nach kurzer Zeit langweilig. Ich frage mich, wo ich die berufliche Erfüllung finden kann und in welche Richtung es gehen soll. Ich habe Bedenken, wenn ich 100 % selbständig bin, dass ich den Zugang zur Gesellschaft verliere und der Austausch fehlen könnte. Wie und wo kann ich alle meine verschiedenen Talente unter einen Hut bringen, um Freude an der Arbeit zu haben und auch Energie aus meiner Tätigkeit schöpfen zu können?»

	<p>1. Schritt - Problemsatz</p> <p>Nun bitte ich Sandra, sich innerlich in diese Situation hineinzusetzen... zu spüren, wie es sich anfühlt... und danach einen Satz mit «ich bin...» zu bilden, der sie in diesem Zustand beschreibt.</p> <p><i>«Hilflosigkeit... verloren... klein... unter Druck... festgenagelt...überfordert...ich komme nicht zu dem, was ich mir wünsche, ich schaffe es nicht, es abzurufen...»</i></p> <p>Obwohl sie in der Verbindung mit ihrer Situation «Hilflosigkeit» als erstes nennt, macht sie Sätze mit Sekundärgefühlen. Es benötigt einiges Nachhaken von mir, bis sie den Problemsatz <i>«ich bin hilflos»</i> formuliert hat.</p>
	<p>2. Schritt - Problem-Evidenzen</p>

3 Zweite Coaching-Sitzung: Zielraum ausbauen

3.1 Rückblick

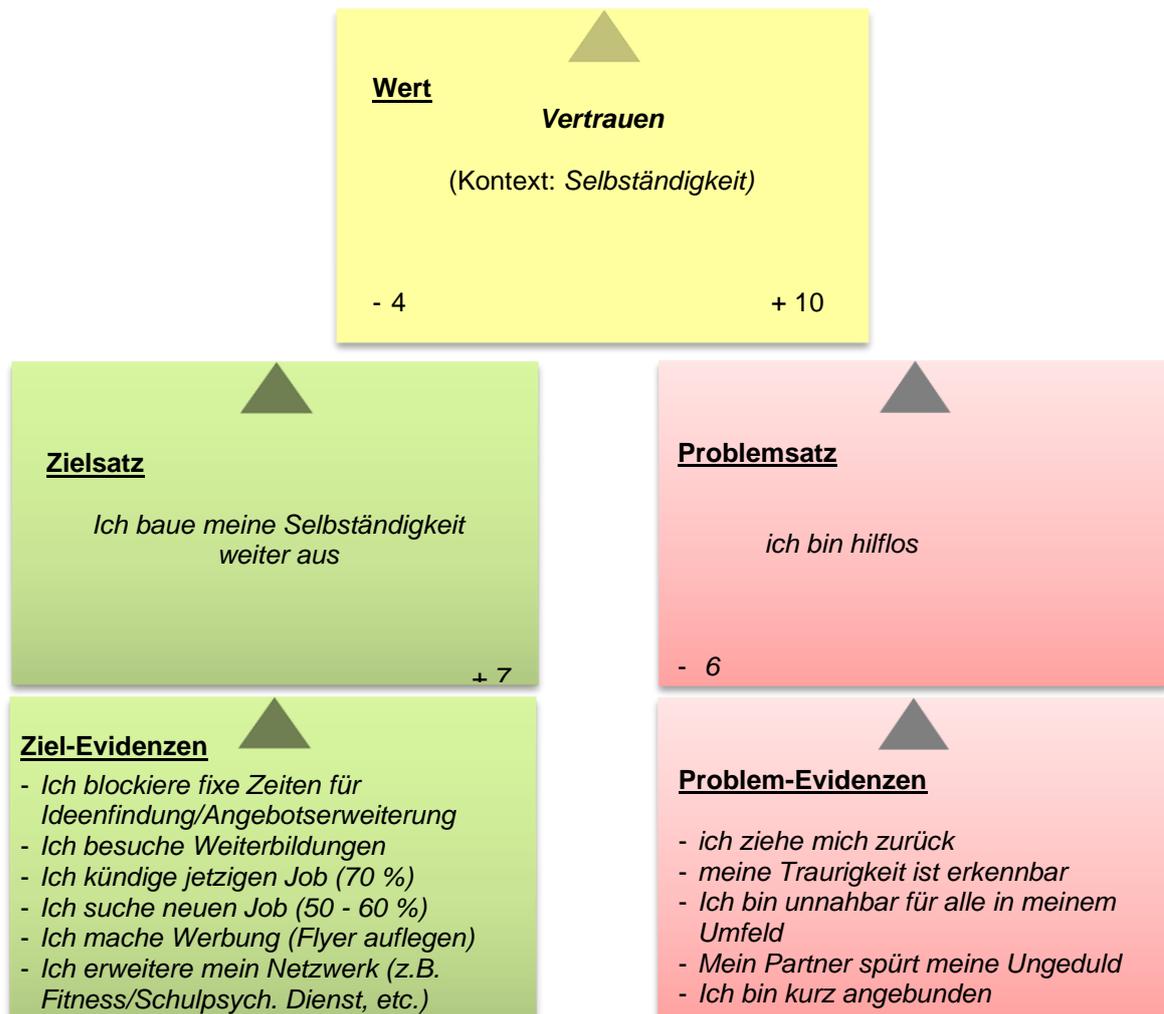
Nach der «Ankomm-Übung im Sitzen» frage ich Sandra, wie es ihr seit der ersten Coaching-Sitzung ergangen ist. Sie meint, dass sie im Moment nicht viel dazu sagen kann, nur dass sie nach wie vor sehr unsicher ist, was ihre berufliche Zukunft betrifft.

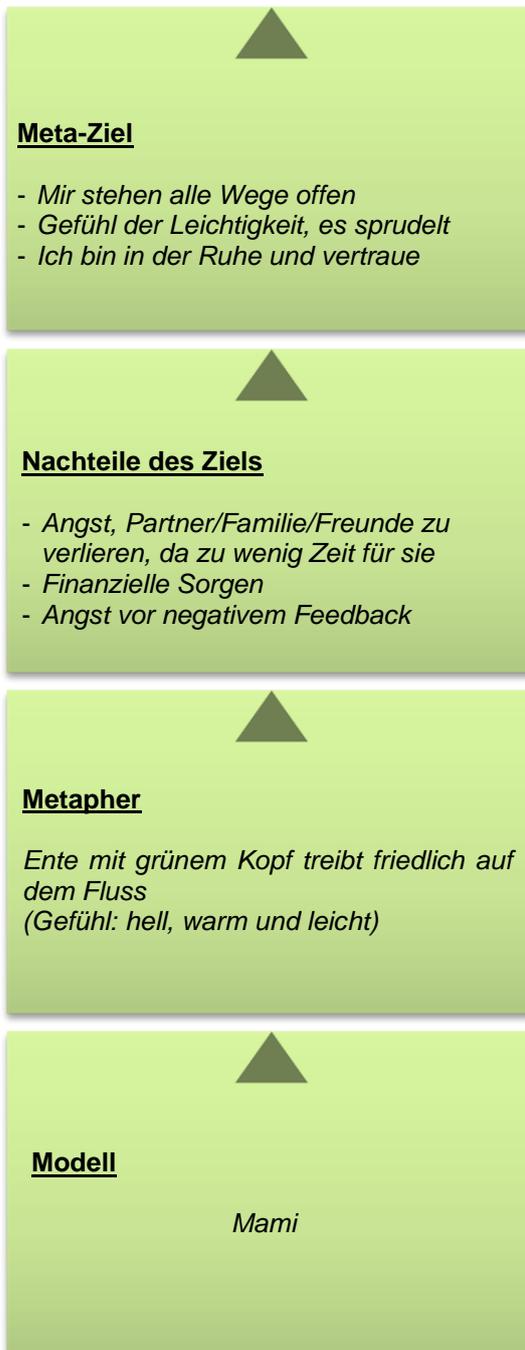
3.2 Berücksichtigung Feedback und Supervision Zielraum ausbauen

Bevor wir mit dem Ausbau des Zielraums starten, überarbeiten wir gemäss der nachstehenden Rückmeldung meiner Dozentin den **Kontext, Zielsatz, Ziel-Evidenzen** und **Problem-Evidenzen**:

- **Kontext:** Beim Kontext «Kündigung» kann davon ausgegangen werden, dass die innere Kündigung evt. bereits stattgefunden hat. Zu klären ist, ob Sandra herausfinden will, ob sie kündigen und eine neue Herausforderung suchen soll, oder ob es um die Selbständigkeit geht.
- **Zielsatz und Ziel-Evidenzen:** diese müssen messbar, sichtbar und überprüfbar sein -> abhängig von Kontext.
- **Problem-Evidenzen:** genauer beschreiben, wie oder durch wen erkennbar.

Für Sandra sind die neu erarbeiteten Bodenanker stimmig und sie bestätigt mir, dass wir auf dem richtigen Weg sind. Den Zielraum können wir zügig fertig ausbauen. Die Informationen zu den einzelnen Bodenankern sprudeln nur so aus ihr heraus.





3.3 Reflexion Klientin

Sandra meint; dass es ihr während dieser Sitzung um einiges leichter gefallen ist. Sie hat das Gefühl, dass sie sehr nahe an ihrem Thema dran ist. Dies gibt ihr ein gutes Gefühl.

3.4 Reflexion Coach

Auch mir ist es um einiges leichter gefallen, Sandra durch diesen Prozess zu führen. Sandra wirkt auf mich gelöster und ich habe den Eindruck, dass sie nun bereit ist, sich auf meine Prozessführung einzulassen, ohne zu hinterfragen.

4 Dritte Coaching Sitzung: Systemische Aufstellung Zielraum und Problemraum ausbauen

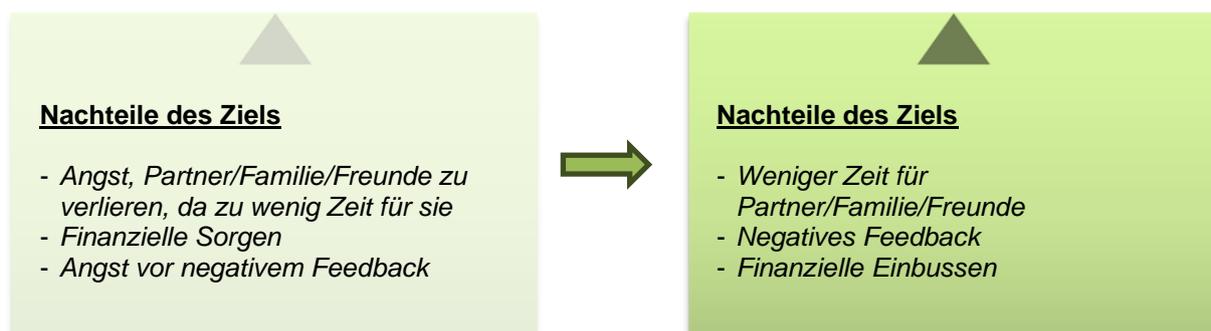
4.1 Rückblick

Sandra möchte keine «Ankomm-Übung im Sitzen» machen. Sie fühlt sich entspannt und möchte lieber sogleich starten. Sandra bewertet den Wert «Vertrauen» im Kontext mit «Selbständigkeit» bei +1. Sie berichtet, dass sie viel gelassener ist, und dass es in ihr sehr stark «rumort». Es wird ihr immer klarer, dass sie mehr Zeit und Energie in die Selbständigkeit geben möchte. Die Herausforderung im Teilzeitpensum als Angestellte hat nicht mehr denselben Stellenwert wie bis anhin. Sie ist sich jedoch nach wie vor nicht sicher, ob sie «ins Blaue» kündigen oder noch etwas zuwarten soll. Diese Situation belastet sie jedoch nicht mehr so stark.

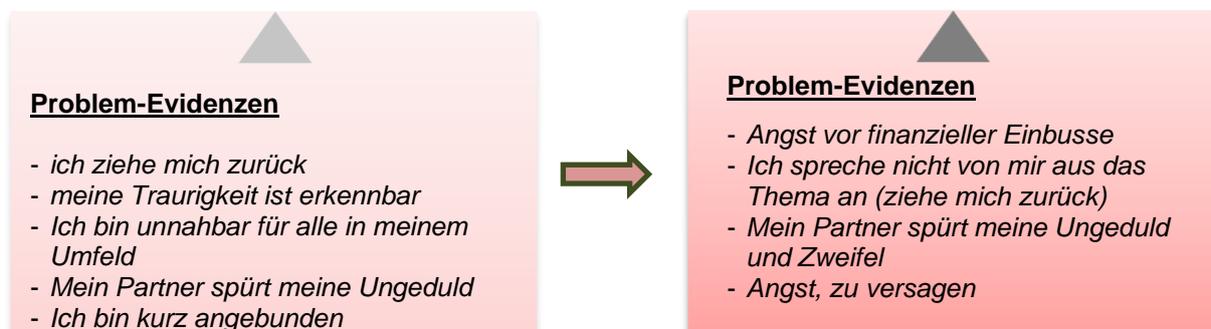
4.2 Berücksichtigung Feedback Supervision

Bevor wir mit der systemischen Aufstellung des Zielraums und dem Ausbau des Problemraums starten, überarbeiten wir gemäss der Rückmeldung meiner Dozentin die **Nachteile des Ziels** und die **Problem-Evidenzen**.

- **Nachteile des Ziels:** die Angst gehört nicht in den Zielraum. Die Angst ist das steuernde und hinderliche Element im Problemraum.

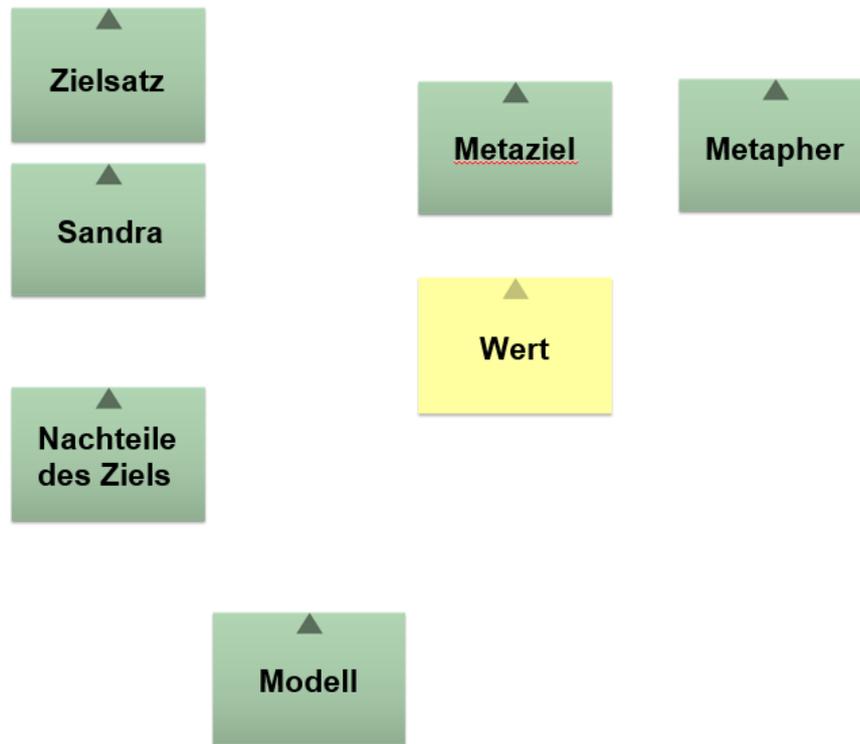


- **Problem-Evidenzen:** sind zu ergänzen mit einem Verhalten in Bezug auf die «nicht Selbständigkeit». Aus den Vorteilen des Problems lassen sich die Problem-Evidenzen ableiten.



4.3 Systemische Aufstellung Zielraum

4.3.1 Zielraumaufstellung IST-Bild



4.3.2 Metaposition

Sandra betrachtet ihr System aus der Metaposition und beschreibt es als stimmig.

4.3.3 Elemente identifizieren

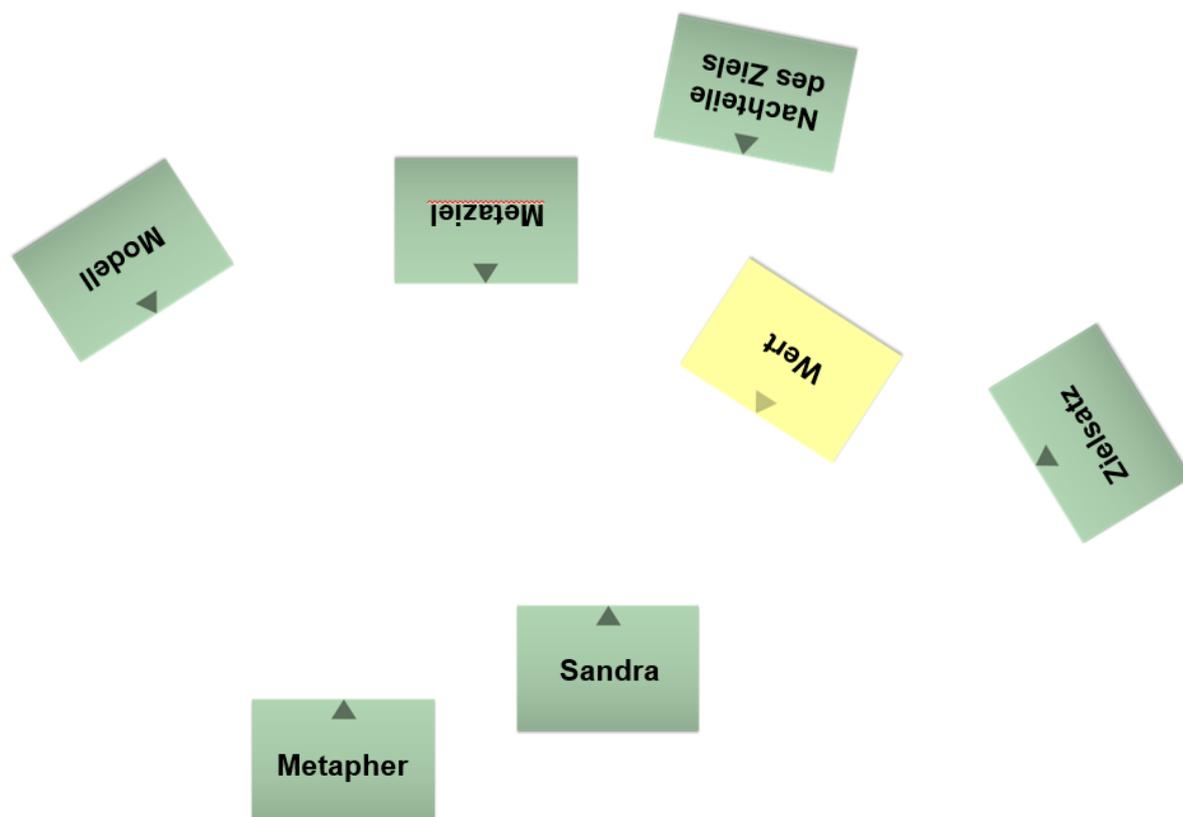
Sandra beschreibt ihre jeweiligen Gefühle, Empfindungen und Bewegungsimpulse wie folgt:

Fokus/Sandra	Energie fließt, pulsierender Herzschlag – angenehm, neugierig, fokussiert.
Wert	Kribbelt im ganzen Körper – angenehm warm, fühlt sich beflügelt, fühlt sich im Sein und Jetzt. Hat ein Lächeln im Gesicht.
Zielsatz	Kribbelt auch hier im ganzen Körper, etwas nervöseres Gefühl und gespannt – positiv. Sandra schwankt von links nach rechts. Sie erwähnt einen Sog nach vorne, ist jedoch unfähig, einen Schritt vorwärtszumachen. Sie fühlt sich unsicher, hat Angst, der Kraft zu folgen.
Meta-Ziel	Fühlt sich nicht «drin». Hat das Gefühl, es ist nicht sie, die hier steht, sondern ihr 2. Ich. Sehr ernstes Gesicht
Nachteile des Ziels	Es zieht sie nach hinten, Gefühl ist jedoch nicht unangenehm. Ihr Gesichtsausdruck ist immer noch sehr ernst.
Metapher	Sie meint, dass hier etwas nicht stimmt. Jedoch nicht unangenehm. Sie lächelt dabei.
Modell	Fühlt sich nicht stimmig an.

4.3.4 Metaposition nach dem Identifizieren der Elemente

Sandra meint, dass sie die Elemente Fokus, Ziel, Metapher und das Modell sehr bewusst wahrnimmt. Sie bemerkt, dass sie die anderen Bodenanker nicht einordnen kann.

4.3.5 Mögliches Lösungsbild kreieren

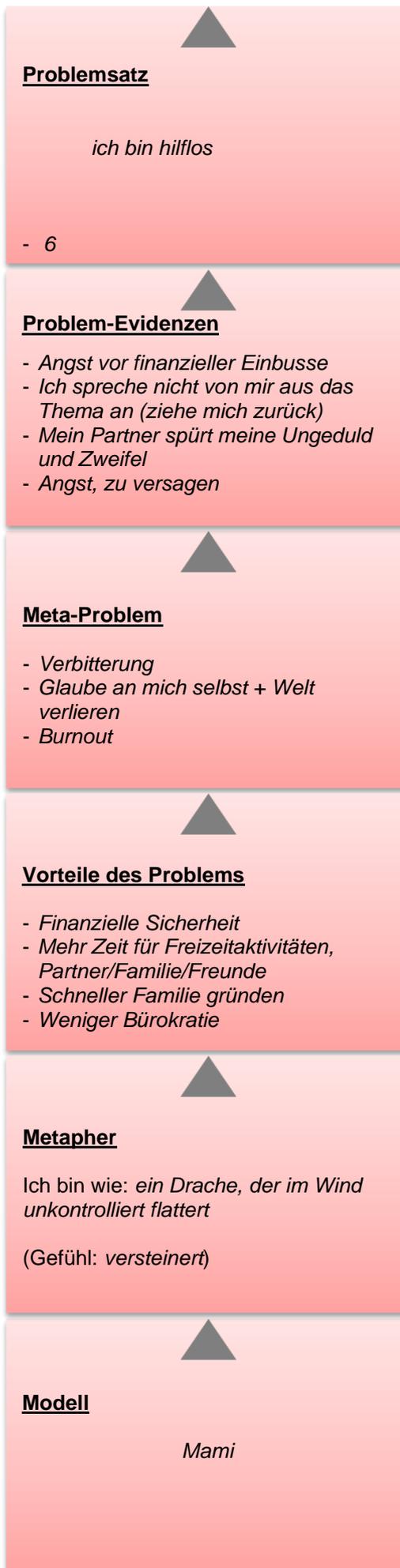


Sandra steht auf ihrem Fokus und schliesst die Augen. Ich starte mit dem «Wert» und lege diesen dem «Fokus» (Sandra) zugewandt hin. Sie fühlt sich gut. Als nächstes suche ich die geeignete Stelle für den «Zielsatz», was einige Zeit in Anspruch nimmt. Zuerst lege ich ihn näher zum «Fokus». Dies macht sie jedoch nervös. Danach folgen das «Metaziel» und die «Nachteile des Ziels». Das «Modell» habe ich leicht hinter den «Fokus» auf die rechte Seite gelegt. Hier wird sie enorm unruhig und merkt an, dass was auch immer rechts hinter ihr liegt, wegmuss. Die «Metapher» links hinter dem «Fokus» fühlt sich gut an.

4.3.6 Transformation auf Körperebene

Sandra beschreibt ihr Gefühl als angenehm prickelnd, sie fühlt sich verbunden und doch irgendwie beweglich. Sie wirkt auf mich sehr ruhig und zufrieden. Nach einem Moment des Schweigens, der mir sehr lange vorkommt, formt sie mit ihren Händen ein Herz.

4.4 Problemraum ausbauen



4.5 Reflexion Klienten

Zielraumaufstellung: Sandra findet es sehr interessant, wie schnell Emotionen und Gefühle auf den einzelnen Elementen entstehen können. Sie ist fasziniert vom Lösungsbild, das sich schlussendlich ergeben hat, da es sich komplett von ihrem IST-Bild unterscheidet.

Problemraum ausbauen: Sandra empfindet es als äusserst anstrengend, sich in all diese Situationen einzufühlen, es hat sie sehr ermüdet. Insgesamt beurteilt sie jedoch das Erarbeiten der Bodenanker im Problemraums einfacher als im Zielraum.

4.6 Reflexion Coach

Zielraumaufstellung: Hier verlasse ich mich von Anfang an auf meine Intuition, und fühle mich sicher dabei. Sandra findet auf den einzelnen Elementen schnell den Zugang zu ihren Gefühlen und kann sie gut beschreiben. Das hilft mir, nach wenigen Versuchen die richtigen Positionen zu finden.

Problemraum ausbauen: Sandra benennt sehr schnell die «Meta-Probleme» und «Vorteile des Problems». Aufgrund des Feedbacks aus der Supervision, die Problem-Evidenzen etwas umzuformulieren, bzw. aus den Vorteilen des Problems abzuleiten, haben wir dafür nochmals einige Zeit investiert. Nach meiner Ansicht ist das Resultat nicht ganz zufriedenstellend und ist mir nicht gut gelungen. Da sich die Antworten von Sandra immer wiederholt haben, habe ich es so stehen lassen. Ich verstehe erst jetzt beim Niederschreiben der Arbeit, wie ich gezielter an die Aufgabe hätte herangehen können.

Sandra kann sich sehr gut auf die Trance-Induktion zum Erkennen der Problem-Metapher einlassen. Das Bild des «Drachens, der im Wind unkontrolliert flattert» zeigt sich ihr bereits nach kurzer Zeit. Als sie das Gefühl des «versteinert seins» nennt, verhärten sich gut sichtbar auch ihre Gesichtszüge. Als ich sie weiter anleitet, sich in das Bild der Problem-Metapher hineinzusetzen, legt sie die Hand auf ihre Brust und beschreibt einen starken, unangenehmen Druck, zudem fühlt sie ein Karussell im Kopf. Es zeigen sich beide Eltern, der Vater ist zuerst weiter weg. Sandra nennt deutlich die Verbindung zu ihrem Mami. Das verwirrt mich, da ihr Mami bereits im Zielraum als Modell erschienen ist. Ich lasse es jedoch so stehen.

5 Vierte Coaching Sitzung: Systemische Aufstellung Problemraum und Inner Kind-Prozess

5.1 Rückblick

Nach der «Ankomm-Übung im Sitzen» erzählt Sandra, dass sie in der Zwischenzeit zwei Bewerbungen versandt hat. Auch wenn sie keine neue Anstellung in der nächsten Zeit findet, ist für sie klar, dass sie bald kündigen wird, vermutlich sogar bereits im Juni. Sie spürt dabei eine grosse Gelassenheit.

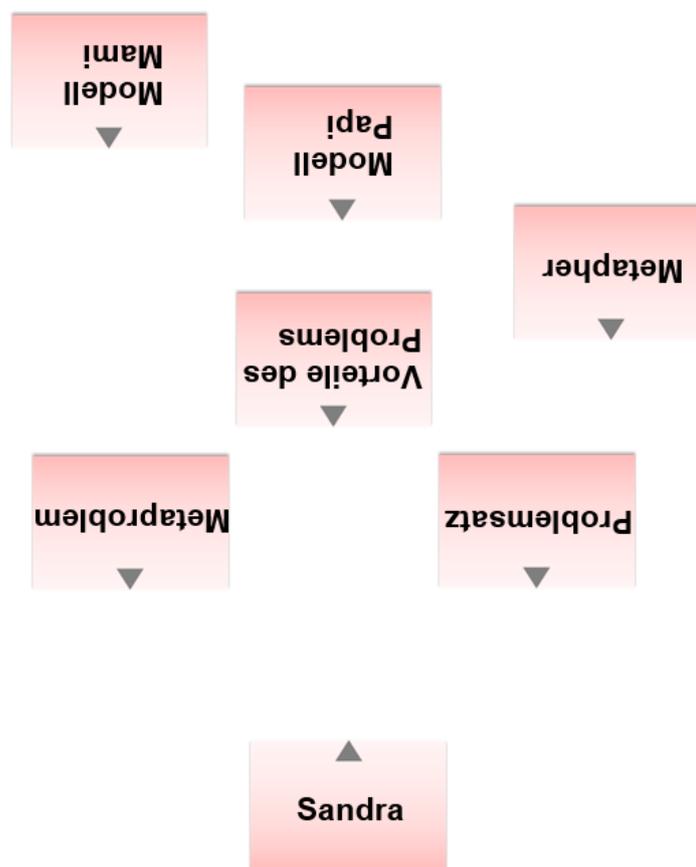
Den Wert «Vertrauen» im Kontext mit «Selbständigkeit» bewertet Sandra bei +4.

5.2 Berücksichtigung Feedback Supervision

Ich werde Sandra fragen, ob sie auch ihren Vater als Modell in die Problemraum-Aufstellung nehmen möchte. Je nach dem, was Mami oder Papi sagen, könnte sich das «richtige» Modell zeigen.

5.3 Systemische Aufstellung Problemraum

5.3.1 Problemraumaufstellung IST-Bild



5.3.2 Metaposition

Sandra betrachtet ihr System aus der Metaposition und beschreibt es als «nicht bedrohlich».

5.3.3 Elemente identifizieren

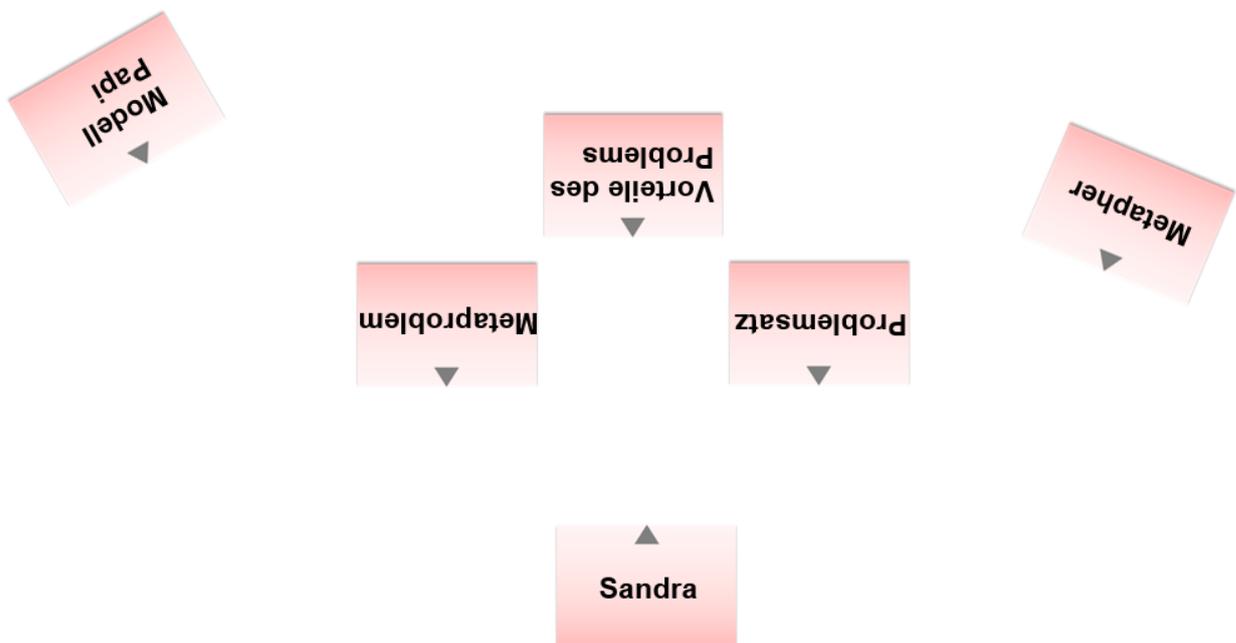
Sandra beschreibt ihre jeweiligen Gefühle, Empfindungen und Bewegungsimpulse wie folgt:

Fokus/Sandra	Fühlt sich leicht. Schaukelt vor und zurück.
Problemsatz	Neutrales Gefühl. Rechtes Bein zieht schwer in den Boden.
Metaproblem	Übelkeit, sie fühlt sich äusserst unwohl. Ein Gefühl wie eine Kugel im Flipperkasten, die ruhelos hin- und herspringt.
Vorteile des Problems	Es zieht sie nach hinten. Sie äussert den Eindruck, dass sie nicht hierhin gehört.
Metapher	Leichter Druck von vorne. Gefühl kann sie nicht einordnen, eher neutral.
Modell Papi	Sie springt sofort aus dem Bodenanker und meint, er müsse weg. Sie stellt sich trotzdem nochmals auf das Modell Papi und fühlt sich sehr unwohl.
Modell Mami	Angenehm, ruhiges Gefühl.

5.3.4 Metaposition nach dem Identifizieren der Elemente

Sandra äussert, dass sie das Modell Papi irritiert und dass es wegmuss.

5.3.5 Mögliches Lösungsbild kreieren

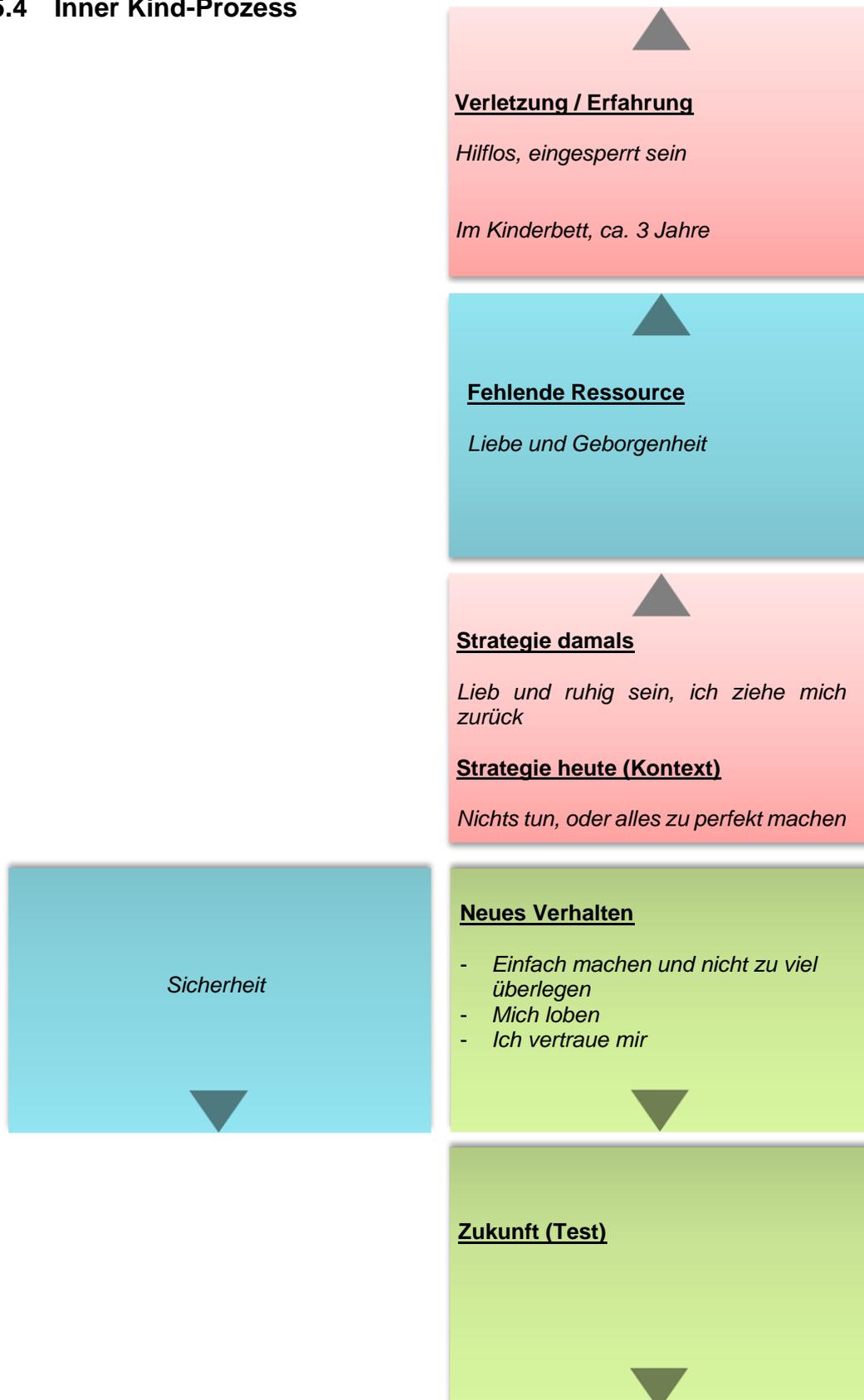


Sandra steht auf ihrem «Fokus» und schliesst sofort die Augen. Sie ist sehr unruhig und schwankt. Zuerst entferne ich das «Modell Mami». Sandra fühlt sich mit dem «Modell Papi» etwas ruhiger. Um ein mögliches Annahmepild zu kreieren, lege ich das «Modell Papi» in das Sichtfeld von Sandra. Das Gefühl ist unverändert. Nun möchte ich herausfinden, wie sich ihr Gefühl verändert, wenn ich das «Modell Papi» mit dem «Modell Mami» austausche. Sie wird sofort wieder nervös und schwankt. Aus diesem Grund lege ich das «Modell Papi» wieder hin. Sandra wird wieder ruhiger. Nun lege ich die «Metapher» ebenfalls in ihr Blickfeld. Die anderen Elemente lasse ich so liegen, da sie bereits im Sichtfeld von Sandra liegen.

5.3.6 Transformation auf Körperebene

Sandra steht ruhig auf ihrem «Fokus», lange sagt sie nichts. Nach einiger Zeit meint sie; es fühlt sich ok an, nicht berauschend, jedoch ok. Sehen kann sie nichts, sie fühlt sich leer.

5.4 Inner Kind-Prozess



5.4.1 Cross-Check zum Inner Kind-Prozess

Der Cross-Check zeigt folgendes:

- Die **Strategien damals und heute** sind ähnlich, gleich oder ergänzend zu den **Problem-Evidenzen**.
- Das **neue Verhalten** ist ähnlich gleich oder ergänzend zu den **Ziel-Evidenzen**.



5.5 Reflexion Klientin

Aufstellung Problemraum: Diesen Prozess empfindet Sandra, im Vergleich zur Zielraum-Aufstellung, als einfacher. Sie hat den Eindruck, dass ihr diese Aufstellung viel weniger «zugesetzt» hat.

Inner Kind-Prozess: Sandra berichtet, dass es sie fasziniert, wie schnell sie die Situation im Kinderbett vor Augen gehabt und wie schlecht sie sich dabei gefühlt hat. Dieses Erlebnis ist seit langem nicht mehr präsent und hat sich trotzdem sehr schnell gezeigt.

Das «neue Verhalten in der Zukunft» zu testen kostet sie Mut Sie hat einige Anläufe genommen und verschiedene Situationen ausprobiert. Denn immer wieder taucht das Bild der Situation im Kinderbett vor ihr auf und sie fühlt sich schlecht dabei. Ihr Gefühl mit ihrem «neuen Verhalten» beschreibt Sandra als leicht und locker.

5.6 Reflexion Coach

Aufstellung Problemraum: Eine Unsicherheit hatte ich bezüglich dem Modell. Ist es nun das Mami oder der Papi? Während der Aufstellung hat Sandra die Augen geschlossen, und sie kann nicht sehen, welche Elemente ich austausche. Da sie sich mit dem «Modell Papi» besser gefühlt hat, nehme ich an, dass dies nun so richtig ist.

Inner Kind-Prozess: auf dem Bodenanker «Strategie damals / Strategie heute (Kontext)» sagt Sandra, dass es ihr übel und schwindlig ist. Beim Wechsel in die Metaposition zeigt sie Erleichterung.

In der Metaposition sprudelt das «neue Verhalten» nur so aus ihr heraus. Dabei ist gut sichtbar, wie sie sich zu ihrer vollen Grösse aufrichtet. Auf dem Bodenanker «neues Verhalten» beschreibt Sandra ihr Gefühl als angenehmes Kribbeln. Auf meine Frage, ob ihr hier noch etwas fehlt, bejaht sie. Sandra nennt mir die Ressource «Sicherheit». Diese lege ich neben das «neue Verhalten».

Ich habe während des gesamten Inner Kind-Prozesses ein gutes Gefühl und kann Sandra sicher durch den Prozess führen. Insgesamt habe ich den Eindruck, fällt es mir mit jeder Sitzung leichter, konkrete Fragen zu stellen, um Antworten auf der Identitäts- und Verhaltensebene zu erhalten.

6 Fünfte Coaching-Sitzung: Tiefenstruktur des Zielraums

6.1 Rückblick

Sandra wünscht eine Ankomm-Übung im Sitzen. Danach berichtet sie, dass sie die Verletzung aus dem Inner Kind-Prozess noch einige Zeit beschäftigt und aufgewühlt hat. Sie ist immer neugieriger, was die nächsten Coaching-Sitzungen zum Vorschein bringen werden.

Den Wert «Vertrauen» im Kontext mit «Selbständigkeit» bewertet Sandra bei +4 bis +5.

6.2 Tiefenstruktur Zielraum

Gefühle (alle Schichten):	1 freudvoll / leicht und strahlend 2 schwebend 3 verbunden mit dem Herz / stabil 4 «ich bin einfach» /ruhig, richtig 5 kraftvoll und doch weich / feurig heiss (ungewohnt angenehm). Hier hat Sandra Kreislaufprobleme. Sie möchte sich jedoch nicht hinsetzen. Sie bemerkt, dass ihr die grosse Hitze, die sie verspürt, zu schaffen macht.
TS-K+:	6 aufrecht / ich zeige mich in meiner vollen Grösse
GS-1+:	Ich bin angekommen
GS-2+:	Die anderen sind einfach
GS-3+:	Die Welt/das Leben ist im Reinen
SK-R:	Kraftvoll, viel Energie / heiss, voller Feuer, intensiv (angenehm)

6.2.1 Der «Samenkorn-Prozess» im Zielraum

Auf dem Weg zurück an die Oberfläche lässt Sandra ein Samenkorn reifen, welches nicht grösser als ihre Faust wird. Sandra beschreibt das Wachstum wie folgt:

«Aus dem winzigen Samen ist ein zartes Pflänzchen herausgewachsen, zuerst sind die Wurzeln ausgetrieben und am Schluss viele kleine, frische Blätter.»

6.3 Reflexion Klientin

Sandra meint, dass sie sehr müde ist und nun alles setzen lassen möchte.

6.4 Reflexion Coach

Tiefenstruktur Zielraum: Es ist sehr spannend, die Veränderung in der Mimik und Körperhaltung von Sandra zu beobachten. In der tiefsten Ebene (TS-K+) steht sie stolz und zu ihrer vollen Grösse aufgerichtet mit einem strahlenden Lächeln im Gesicht.

In der 5. Schicht hat Sandra kein Gefühl mehr. Ich führe Sandra auf die 4. Ebene zurück und lasse sie nochmals am Gefühl «ich bin einfach» mit der gelben Schnur anbinden. Ich habe den Eindruck, dass da noch mehr kommen muss. Und tatsächlich, wieder einen Schritt tiefer kommen überraschend schnell und sehr intensiv die nächsten Wahrnehmungen. Nach der 6. Schicht zeigt sich, nach wiederholtem Anbinden auf der vorherigen Ebene und nochmals in die Tiefe gehen, kein neues Gefühl mehr.

Samenkorn-Prozess: Dass das Samenkorn nur bis zur Grösse einer Faust herangewachsen ist, verunsichert mich. Als Sandra jedoch auf ihrem Zielsatz «**Ich baue meine Selbständigkeit weiter aus**» steht und ihre Wahrnehmung darauf als «kraftvoll, viel Energie / heiss, voller Feuer (angenehm) und intensiv» beschreibt, muss ich schmunzeln. Scheinbar ist das Samenkorn von Sandra ein Power-Green.

7 Sechste Coaching-Sitzung: Tiefenstruktur Problemraum

7.1 Rückblick

Sandra möchte auf die Ankomm-Übung verzichten. Sie berichtet, dass sie ihre Kündigung mit einem guten Gefühl abgeschickt hat. Rückblickend auf die Tiefenstruktur im Zielraum meint Sandra, dass sie irgendwie die kraftvolle Energie, die sie verspürt hat, nicht ausschöpfen kann, denn sie ist sich die zwei Seiten der Medaille bewusst. Sie ist gespannt, diese nun zu entdecken.

Den Wert «Vertrauen» im Kontext mit «Selbständigkeit» ist schwankend, sie bewertet ihn bei +4.

7.2 Tiefenstruktur Problemraum

Gefühle (alle Schichten):	<p>1 ich fühle mich starr</p> <p>2 ausgeliefert, hilflos</p> <p>3 ein Kampf, es zieht mich nach hinten. Schmerzen im Schulterbereich.</p> <p>4 Versagensgefühl, Panik. Füsse schmerzen, wie in Beton gefesselt.</p> <p>Sandra hat Kreislaufprobleme und muss sich auf den Boden legen. Sie sagt, sie hat keine Kraft mehr. Nach einer kurzen Pause machen wir sitzend weiter.</p> <p>5 haltlos, wehre mich gegen das «Verbeugen». Schmerzen unterer Rücken.</p> <p>6 traurig. Sandra meint, es fühlt sich an, als würde sie das Gefühl unterdrücken.</p> <p>7 Wut. Sie spürt diese im Bauch, es drückt sie in den Boden.</p> <p>Sandra steht plötzlich vom Stuhl auf und nimmt aufrechte Haltung ein. Ihr Gesicht wirkt auf mich trotzig.</p>
TS-K-:	8 ich gebe auf
GS-1-:	Ich bin eine Versagerin
GS-2-:	Die anderen sind nicht mehr da
GS-3-:	Die Welt/das Leben ist ohne mich
SK-R:	Kraftvoll, ich fühle mich unterstützt, geborgen

7.2.1 Der Samenkorn-Prozess im Problemraum

Das Samenkorn von Sandra ist eine kleine Kugel, die mit jedem Schritt nach vorne etwas grösser wird. Auf der Schicht 4 «Versagensgefühl, Panik» hat Sandra erneut kurz Probleme mit dem Kreislauf und muss sich für einen Moment hinsetzen. Sobald sie bereit ist weiterzumachen, bitte ich sie, wieder Verbindung mit ihrer kleinen Kugel aufzunehmen. Dies gelingt ihr gut. Wieder stehend, auf dem weiteren Weg zurück an die Oberfläche, entwickelt sich die Kugel zu einer leuchtenden Sonne, die über sie hinauswächst.

7.3 Reflexion Klientin

Sandra sagt, dass sie sehr müde ist, und sie dieser Prozess viel Energie gekostet hat. All diese Gefühle zu durchlaufen beschreibt sie jedoch als sehr spannend.

Sie berichtet, dass während dem Samenkorn-Prozess nebst der Kugel plötzlich auch das kleine zarte Pflänzchen vom Samenkorn-Prozess im Zielraum erschienen und zusammen mit der Kugel gewachsen ist.

Sie hat zudem eine zusätzliche Erkenntnis gewonnen bezüglich ihres Kreislaufs. Rückblickend wird ihr bewusst, dass sie, sobald bei ihr Panik-Gefühle aufkommen, sie mit Kreislauf-Problemen zu kämpfen hat. Sie wird nun in Zukunft beobachten, ob sich diesbezüglich etwas verändert hat.

7.4 Reflexion Coach

Tiefenstruktur Problem-Raum: Nach den ersten beiden Schichten zeigt Sandra sehr heftige Gefühle. Mir wird es unheimlich, als sie in der vierten Schicht ihre Kreislaufprobleme äussert und sich hinlegen muss. Dabei überlege ich mir, ob wir diesen Prozess abbrechen und später nochmals wiederholen müssen. Zum Glück erholt sich Sandra nach einigen Minuten wieder. Auf meinen Vorschlag, dass wir sitzend weitermachen können, geht sie gerne ein.

Ich bitte sie nun, sich wieder mit dem «Versagensgefühl, Panik» zu verbinden. Dies gelingt ihr, und wir «rutschen» beide sitzend in die tieferen Ebenen. In der siebten Schicht dauert es einige Zeit, bis sich die «Wut» zeigt. Sie wiederholt sich oft und nennt die Gefühle der oberen Schichten. Da sie in der sechsten Schicht die Traurigkeit als unterdrücktes Gefühl beschreibt, werde ich meinen Gedanken nicht los, dass sie eventuell auch in dieser Schicht etwas unterdrücken möchte. Ich lasse nicht locker und frage weiter. Als sie plötzlich die «Wut» nennt und ihr trotziges Gesicht zeigt, könnte ich jubeln.

Samenkorn-Prozess: Dass sich Sandras Kreislauf gerade in der vierten Schicht wieder bemerkbar macht, ist erneut eine Herausforderung für mich. Zum Glück hat dies das erfolgreiche Wachstum des Samenkorns und die Integration/Transfer in den Alltag nicht behindert.

Die Erfahrung, dass ich meinem Gefühl vertrauen kann, ist sehr wertvoll. Spannend ist auch zu erkennen, dass es möglich ist, den Klienten wieder an die Gefühle anzubinden, auch wenn es unvorhergesehene Situationen gibt.

8 Siebte Coaching-Sitzung: Sollen-Müssen-Musterauflösung und Lebenslinie (Time-Line)

8.1 Rückblick

Wir starten ohne Ankomm-Übung. Sandra berichtet, dass sie generell den Eindruck hat, dass sie vieles nicht mehr so lange hinterfragt, sondern «einfach macht».

Den Wert «Vertrauen» im Kontext mit «Selbständigkeit» bewertet sie unverändert bei +4.

8.2 Sollen-Müssen-Musterauflösung

Stimme	Sandra hört ihre eigene (eher jung, Note von Mobbing, hämisch)
Das Alte	Lass es bleiben (hier kommt plötzlich das Mami ins Bild, sie sagt es ihr ganz liebevoll)
Das Neue	Ich mache so weiter, bleibe dran
Der Preis	Partner/Familie/Freunde gehen auf Distanz
Die Entscheidung	Ich entscheide mich in Zukunft weiterzumachen und dranzubleiben, auch wenn es bedeutet, dass andere auf Distanz gehen.

Sandra gelingt es gut, sich mit dem Gefühl der tiefsten Schicht im Problemraum «ich gebe auf» sowie mit dem Problemsatz «ich bin hilflos» und den Problem-Evidenzen zu verbinden. Als sie bei der Suche nach dem «alten» Muster erwähnt, dass nun ihre Mami ins Bild kommt, vermute ich, dass die Stimme wahrscheinlich nicht Sandras Stimme, sondern die der Mutter ist.

Sandra legt das alte Verhalten in ihre linke und das Neue, welches sie sehr klar und deutlich nennt, in ihre rechte Hand. Den Preis, den sie nennt, entspricht einem Punkt der Problem-Evidenzen.

Sehr schön zu beobachten ist, wie Sandra beim Durchlaufen der zukünftigen Erfahrungen immer mehr strahlt und ein breites Lächeln im Gesicht hat. Sie hat sich für drei neue zukünftige Erfahrungen entschieden.

Diesen Prozess schliessen wir mit dem Verschmelzen der Anker, indem Sandra ihre beiden Hände langsam zusammenführt und die Handflächen ineinander verschmelzen lässt. Sandra strahlt dabei eine grosse Ruhe aus.

8.2.1 Cross-Check zum Sollen-Müssen-Musterauflösungs-Prozess

Der Cross-Check zeigt folgendes:

- Die **Ziel-Evidenzen** sind ähnlich, gleich oder ergänzend zum «**das Neue**» vom Sollen-Müssen-Musterauflösungs-Prozess.
- Die **Problem-Evidenzen** sind ähnlich, gleich oder ergänzend zum «**das Alte**» vom Sollen-Müssen-Musterauflösungs-Prozess.
- Die **Tiefenstruktur-Glaubenssätze** sind ähnlich, gleich oder ergänzend zum «**das Alte**» vom Sollen-Müssen-Musterauflösungs-Prozess.

Ziel-Evidenzen ▲

- Ich blockiere fixe Zeiten für Ideenfindung/Angebotserweiterung
- Ich besuche Weiterbildungen
- Ich kündige jetzigen Job (70 %)
- Ich suche neuen Job (50 - 60 %)
- Ich mache Werbung (Flyer auflegen)
- Ich erweitere mein Netzwerk (z.B. Fitness/Schulpsych. Dienst, etc.)

Problem-Evidenzen ▲

- Angst vor finanzieller Einbusse
- Ich spreche nicht von mir aus das Thema an (ziehe mich zurück)
- Mein Partner spürt meine Ungeduld und Zweifel
- Angst, zu versagen

TS-K-: Ich gebe auf
GS-1-: Ich bin eine Versagerin
GS-2-: Die anderen sind nicht mehr da
GS-3-: Die Welt/das Leben ist ohne mich
SK-R: Kraftvoll, ich fühle mich unterstützt, geborgen

Das Alte	Lass es bleiben (hier kommt plötzlich das Mami ins Bild, sie sagt es ihr ganz liebevoll)
Das Neue	Ich mache so weiter, bleibe dran

8.3 Die Lebenslinie (Time-Line)

Prägung	Panik, schnürt die Kehle zu, Nabelschnur um den Hals
I-	Ich bin hilflos
Ressource	Vertrauen
I+	Ich bin gut aufgehoben
I++	Ich bin kraftvoll

Sandra legt die Lebenslinie von Anfang an so aus, dass sie, nachdem sie sich wieder ins «Jetzt» stellt, richtig durch sie hindurchfließt. Die drei Elemente legt sie so aus, dass nur je ein Schritt dazwischen Platz findet.

Nachdem ich Sandra bitte, sich mit ihrem Problemgefühl zu verbinden, folgt sie diesem in die Vergangenheit. Sie steht nach nur einem Schritt still und sagt, dass sie eine enorme Hitze spürt, sie fühlt Panik und es schnürt ihr die Kehle zu. Es ist dunkel, sie hat die Nabelschnur um den Hals. Die Auswirkung der Prägungserfahrung auf der Identitätsebene beschreibt Sandra als: «*Ich bin hilflos.*» Diesen Satz wiederholt sie drei Mal mit unsicherer, leiser Stimme.

Aus der Mataposition identifiziert Sandra sehr schnell ihre Ressource «Vertrauen». Nachdem Sandra die Ressource «Vertrauen» in die Prägung bringt, fühlt sie sich aufgehoben. Obwohl ich einige Male nachfrage, wie es sich denn anfühlt, «aufgehoben zu sein», kann sie mir keine andere Identität nennen. Ich lasse es so stehen. Mit dieser Identität führe ich sie ins «Jetzt». Sandra spürt hier eine gute Verbundenheit. Und nun geht

es weiter in die Zukunft und zum ausgelegten Anker Wert «Vertrauen» im Kontext «Selbständigkeit». Sandra macht nur einen kleinen Schritt und bleibt wieder stehen. Sie meint, hier fühlt sie sich «kraftvoll». Ihre Körperhaltung zeigt dasselbe. Sie steht stolz und lächelnd da. Auch während ich Sandra mit der zukünftigen und der früheren Identität in Händen zurück ins Jetzt führe, bleibt ihre Körperhaltung unverändert stolz.

8.4 Reflexion Klientin

Sandra erzählt, dass sie dieses Bild mit der Nabelschnur um den Hals noch nie vorher gehabt hat. Diese Situation ist für sie völlig neu und sie möchte dies zuerst setzen lassen.

8.5 Reflexion Coach

Das heutige Coaching mit der «Sollen-Müssen-Musterauflösung» und auch die «Time-Line» sind meiner Ansicht nach gut gelungen.

Bei der Prägung in der Vergangenheit der Time-Line habe ich grosse Mühe, bei mir zu bleiben. Die Panik von Sandra ist für mich spürbar und erfasst mich wie eine Welle. Dabei habe ich selbst Mühe zu atmen. Wie jedes Mal nach dem Coaching lüfte ich das Büro gut durch. Mir ist in den Sinn gekommen, dass «entrollen» diesmal wichtig ist, zudem habe ich das umgehende Bedürfnis nach einer Dusche und Kleiderwechsel.

9 Gesamtreflexion

9.1 Gesamtreflexion Klientin

Sandra reflektiert, dass sie mit der Zeit immer besser verstanden hat, was während dem Coaching von ihr verlangt wird. Verwirrt haben sie manchmal die Trance-Texte, da sie nicht wusste, ob von ihr nun eine Antwort verlangt wird oder nicht.

Es ist sehr interessant für sie, nebst ihrer therapeutischen Tätigkeit in eine ganz andere Methode blicken zu dürfen. Sie hat den Eindruck, dass sich dank dieses Coachings einiges zum Positiven gewandelt hat.

Sandra gibt mir das Feedback, dass sie den Eindruck hat, dass ich mit jeder Coaching-Sitzung selbstsicherer geworden bin und die Fragestellungen immer konkreter sowie zielstrebigter wurden.

9.2 Gesamtreflexion Coach

Mit grosser Zufriedenheit blicke ich auf den Abschluss meiner Diplomarbeit zurück. Besonders erfreulich zu beobachten war, wie Sandra sich nach anfänglicher Skepsis von mir führen liess und auf den Coaching-Prozess eingelassen hat. Dies werde ich als einen bedeutenden Vertrauensbeweis. Trotz einiger notwendiger Korrekturen durch die Supervision bin ich überzeugt, dass die Coaching-Prozesse insgesamt erfolgreich verlaufen sind. Die intensive Vorbereitung der Coaching-Sitzungen, das Üben mit der Klientin und das anschliessende Reflektieren und Niederschreiben des Coaching-Prozesses waren wertvolle Massnahmen, um das Gelernte zu festigen und anzuwenden.

Jedoch gab es auch Herausforderungen, denen ich mich stellen musste. Das kybernetische Dreieck sowie die Differenzierung zwischen Zielraum und Problemraum haben mir einige Schwierigkeiten bereitet. Oft fühlte ich mich unsicher und nicht routiniert genug, um mit meiner Fragetechnik das Wesentliche zu erfassen. Es ist essenziell, dass der Coach den Klienten sicher und gezielt anleitet, was durch meine Unsicherheit anfangs erschwert wurde. Diese Erfahrung hat mir verdeutlicht, wie wichtig es ist, zunächst Vertrauen aufzubauen, um eine erfolgreiche Coaching-Beziehung zu ermöglichen.

In Zukunft möchte ich mich noch intensiver auf den Klienten konzentrieren und ganz bei ihm sein, ohne mich zu stark auf das Skript und den nächsten Schritt zu fixieren. Es ist herausfordernd, den eigenen hohen Erwartungen, alles richtig zu machen, gerecht zu werden.

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse ist, wie schnell und tiefgehend Gefühle und Emotionen abgerufen und verändert werden können. Das «St.Galler Coaching Modell (SCM)®» ermöglicht es, tief verankerte unbewusste Prägungen aufzudecken und das System nachhaltig zu verändern. Es ist faszinierend, wie verschiedene Methoden immer tiefer in die innersten Schichten vordringen und Veränderungen herbeiführen können. Diese Erfahrung durfte ich auch selbst als Coachee während der Weiterbildung machen.

Bestätigt hat sich für mich, dass mir die Arbeit mit Menschen grosse Freude bereitet und ich meiner Intuition vertrauen kann. Unvorhergesehene Situationen während des Coachings verlangten Improvisation, und es ist mir jedes Mal gelungen, den richtigen Weg zu finden und entsprechend zu handeln.

Obwohl ich das «St.Galler Coaching Modell (SCM)®» in meiner beruflichen Tätigkeit als Beraterin berufliche Integration, die mit kranken Menschen arbeitet, nicht direkt anwenden darf, habe ich dennoch wertvolle Erkenntnisse gewonnen. Besonders im Bereich der Fragetechnik, des gezielten Nachfragens bis zur Essenz sowie des aufmerksamen Zuhörens konnte ich viel lernen.

Abschliessend möchte ich meinem Arbeitgeber danken, der mir diese Weiterbildung ermöglicht hat. Ein grosser Dank geht an meine Klientin Sandra für ihre Bereitschaft, mir zur Verfügung zu stehen. Ebenso bedanke ich mich herzlich bei meiner Dozentin Barbara Müller für die spannenden und auch humorvollen Lektionen sowie für die wertvolle Unterstützung durch die Supervision. Danke auch an meine Kurs-Kolleginnen und -Kollegen für die konstruktive Zusammenarbeit und den spannenden Austausch.

